

«Занимаемся дома»

Упражнения для развития гибкости путём наклона вперёд

1. «Ёжик»

И.п. - сидя по-турецки, кисти рук сзади переплетены.

1 - наклон вперёд, руки назад-вверх; 2-3 - задержаться в этом положении;

4 - вернуться в и.п.

2. «Кораллы»

И.п. - сидя ноги врозь, руки на пояс.

1 - наклон вправо, обхватить руками правую стопу;

2-3 - задержать в этом положении;

4 - вернуться в и.п.

5-8 - то же влево

3. «Конёк-горбунок»

И.п. - сидя ноги врозь, правую ногу согнуть назад. 1-2 - наклон вперёд к левой ноге, руки вперёд, коснуться пальцами рук носка левой ноги;

3-6 - задержаться в этом положении; 7-8 - вернуться в и.п. То же, поменяв положение ног.

4. «Тигрёнок потягивается»

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди на уровне коленей. 1-2 - выпрямляя ноги, упор, стоя согнувшись; 3-4 - вернуться в и.п.

5. «Страус»

И.п. - стоя, ноги врозь, руки за спину

1-3 - медленный наклон вниз (максимально возможный);

4 - вернуться в и.п.